



CANICULE - VIGILANCE ORANGE

Depuis le mercredi 1er août, le département de la Haute-Garonne a été placé en vigilance orange.

Soyez donc très attentifs !

Cet épisode caniculaire devant se poursuivre et d'intensifier en fin de semaine, par conséquent, voici quelques conseils à suivre:

- * Passez au moins 3 heures par jour dans un endroit frais, utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez.
- * Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
- * Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau.
- * Personnes âgées : buvez 1.5l d'eau par jour et mangez normalement.
- * Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h - 21h).